EINA DE TEMPS DE PARAULA **SESIÓ:** Ass. Setmanal **DATA:** 20/10/25

Assigna cada columna a una categoria concreta (pot ser per grups socials com “homes cis”, per grups de treball com “cos de direcció” o, tot i que no ho recomanem més que per taules rodones i momens concrets, noms particular). Quan hi hagi una intervenció cronometra el temps que ocupa i anota’l a les caselles. Pots afegir-hi la capa de “Blocs de la sessió” si vols fer una radiografia dels diferents moments, temes o espais que treballeu. Al final de la cara B d’aquest full hi trobaràs un espai per a fer-hi el sumatori, així com una pàgina a part per fer-ne la valoració gràfica i poder comunicar els resultats.

BLOCS DE LA SESSIÓ	#	CATEGORIA Homes Cis	#	CATEGORIA Dones Cis	#	CATEGORIA Dissidents	#	CATEGORIA	#	CATEGORIA
	1	02 : 30	1	01 : 30	1	01 : 10	1	__ : __	1	__ : __
	2	03 : 40	2	00 : 40	2	01 : 20	2	__ : __	2	__ : __
	3	01 : 30	3	01 : 10	3	00 : 40	3	__ : __	3	__ : __
	4	02 : 30	4	01 : 30	4	01 : 20	4	__ : __	4	__ : __
	5	01 : 10	5	01 : 20	5	01 : 30	5	__ : __	5	__ : __
	6	02 : 45	6	00 : 40	6	__ : __	6	__ : __	6	__ : __
	7	03 : 10	7	01 : 30	7	__ : __	7	__ : __	7	__ : __
	8	00 : 40	8	00 : 30	8	__ : __	8	__ : __	8	__ : __
	9	01 : 30	9	01 : 20	9	__ : __	9	__ : __	9	__ : __
	10	02 : 30	10	01 : 30	10	__ : __	10	__ : __	10	__ : __
	1	01 : 10	1	__ : __	1	__ : __	1	__ : __	1	__ : __
	2	02 : 45	2	__ : __	2	__ : __	2	__ : __	2	__ : __
	3	01 : 40	3	__ : __	3	__ : __	3	__ : __	3	__ : __
	4	00 : 40	4	__ : __	4	__ : __	4	__ : __	4	__ : __
	5	01 : 10	5	__ : __	5	__ : __	5	__ : __	5	__ : __
	6	02 : 30	6	__ : __	6	__ : __	6	__ : __	6	__ : __

EINA DE TEMPS DE PARAULA **SESIÓ:** Ass. Setmanal **DATA:** 20/10/25

Assigna cada columna a una categoria concreta (pot ser per grups socials com “homes cis”, per grups de treball com “cos de direcció” o, tot i que no ho recomanem més que per taules rodones i momens concrets, noms particular). Quan hi hagi una intervenció cronometra el temps que ocupa i anota’l a les caselles. Pots afegir-hi la capa de “Blocs de la sessió” si vols fer una radiografia dels diferents moments, temes o espais que treballeu. Al final de la cara B d’aquest full hi trobaràs un espai per a fer-hi el sumatori, així com una pàgina a part per fer-ne la valoració gràfica i poder comunicar els resultats.

BLOCS DE LA SESSIÓ	#	CATEGORIA Homes Cis	#	CATEGORIA Dones Cis	#	CATEGORIA Dissidents	#	CATEGORIA	#	CATEGORIA
Tema 1	1	02 : 30	1	__ : __	1	__ : __	1	__ : __	1	__ : __
Tema 1	2	__ : __	2	00 : 40	2	__ : __	2	__ : __	2	__ : __
Tema 1	3	01 : 30	3	__ : __	3	__ : __	3	__ : __	3	__ : __
Tema 1	4	02 : 30	4	__ : __	4	__ : __	4	__ : __	4	__ : __
Tema 1	5	__ : __	5	__ : __	5	01 : 30	5	__ : __	5	__ : __
Tema 1	6	02 : 45	6	__ : __	6	__ : __	6	__ : __	6	__ : __
Tema 2	7	03 : 10	7	__ : __	7	__ : __	7	__ : __	7	__ : __
Tema 2	8	__ : __	8	00 : 30	8	__ : __	8	__ : __	8	__ : __
Tema 2	9	__ : __	9	01 : 20	9	__ : __	9	__ : __	9	__ : __
Tema 2	10	02 : 30	10	__ : __	10	__ : __	10	__ : __	10	__ : __
Tema 2	1	__ : __	1	__ : __	1	01 : 10	1	__ : __	1	__ : __
Tema 2	2	__ : __	2	01 : 30	2	__ : __	2	__ : __	2	__ : __
Cloenda	3	01 : 40	3	__ : __	3	__ : __	3	__ : __	3	__ : __
Cloenda	4	00 : 40	4	__ : __	4	__ : __	4	__ : __	4	__ : __
Cloenda	5	__ : __	5	__ : __	5	01 : 20	5	__ : __	5	__ : __
Cloenda	6	02 : 30	6	__ : __	6	__ : __	6	__ : __	6	__ : __

EINA DE TEMPS DE PARAULA   SESIÓ: ____________   DATA: ____________

Assigna cada columna a una categoria concreta (pot ser per grups socials com “homes cis”, per grups de treball com “cos de direcció” o, tot i que no ho recomanem més que per taules rodones i momens concrets, noms particular). Quan hi hagi una intervenció cronometra el temps que ocupa i anota’l a les caselles. Pots afegir-hi la capa de “Blocs de la sessió” si vols fer una radiografia dels diferents moments, temes o espais que treballeu. Al final de la cara B d’aquest full hi trobaràs un espai per a fer-hi el sumatori, així com una pàgina a part per fer-ne la valoració gràfica i poder comunicar els resultats.

BLOCS DE LA SESSIÓ	CATEGORIA ________	CATEGORIA ________	CATEGORIA ________	CATEGORIA ________	CATEGORIA ________
	1 __ : __	1 __ : __	1 __ : __	1 __ : __	1 __ : __
	2 __ : __	2 __ : __	2 __ : __	2 __ : __	2 __ : __
	3 __ : __	3 __ : __	3 __ : __	3 __ : __	3 __ : __
	4 __ : __	4 __ : __	4 __ : __	4 __ : __	4 __ : __
	5 __ : __	5 __ : __	5 __ : __	5 __ : __	5 __ : __
	6 __ : __	6 __ : __	6 __ : __	6 __ : __	6 __ : __
	7 __ : __	7 __ : __	7 __ : __	7 __ : __	7 __ : __
	8 __ : __	8 __ : __	8 __ : __	8 __ : __	8 __ : __
	9 __ : __	9 __ : __	9 __ : __	9 __ : __	9 __ : __
	10 __ : __	10 __ : __	10 __ : __	10 __ : __	10 __ : __
	1 __ : __	1 __ : __	1 __ : __	1 __ : __	1 __ : __
	2 __ : __	2 __ : __	2 __ : __	2 __ : __	2 __ : __
	3 __ : __	3 __ : __	3 __ : __	3 __ : __	3 __ : __
	4 __ : __	4 __ : __	4 __ : __	4 __ : __	4 __ : __
	5 __ : __	5 __ : __	5 __ : __	5 __ : __	5 __ : __
	6 __ : __	6 __ : __	6 __ : __	6 __ : __	6 __ : __

EINA DE TEMPS DE PARAULA   SESIÓ: ____________   DATA: ____________

Assigna cada columna a una categoria concreta (pot ser per grups socials com “homes cis”, per grups de treball com “cos de direcció” o, tot i que no ho recomanem més que per taules rodones i momens concrets, noms particular). Quan hi hagi una intervenció cronometra el temps que ocupa i anota’l a les caselles. Pots afegir-hi la capa de “Blocs de la sessió” si vols fer una radiografia dels diferents moments, temes o espais que treballeu. Al final de la cara B d’aquest full hi trobaràs un espai per a fer-hi el sumatori, així com una pàgina a part per fer-ne la valoració gràfica i poder comunicar els resultats.

BLOCS DE LA SESSIÓ	CATEGORIA ________	CATEGORIA ________	CATEGORIA ________	CATEGORIA ________	CATEGORIA ________
	1 __ : __	1 __ : __	1 __ : __	1 __ : __	1 __ : __
	2 __ : __	2 __ : __	2 __ : __	2 __ : __	2 __ : __
	3 __ : __	3 __ : __	3 __ : __	3 __ : __	3 __ : __
	4 __ : __	4 __ : __	4 __ : __	4 __ : __	4 __ : __
	5 __ : __	5 __ : __	5 __ : __	5 __ : __	5 __ : __
	6 __ : __	6 __ : __	6 __ : __	6 __ : __	6 __ : __
	7 __ : __	7 __ : __	7 __ : __	7 __ : __	7 __ : __
	8 __ : __	8 __ : __	8 __ : __	8 __ : __	8 __ : __
	9 __ : __	9 __ : __	9 __ : __	9 __ : __	9 __ : __
	10 __ : __	10 __ : __	10 __ : __	10 __ : __	10 __ : __
	1 __ : __	1 __ : __	1 __ : __	1 __ : __	1 __ : __
	2 __ : __	2 __ : __	2 __ : __	2 __ : __	2 __ : __
	3 __ : __	3 __ : __	3 __ : __	3 __ : __	3 __ : __
	4 __ : __	4 __ : __	4 __ : __	4 __ : __	4 __ : __
	5 __ : __	5 __ : __	5 __ : __	5 __ : __	5 __ : __
	6 __ : __	6 __ : __	6 __ : __	6 __ : __	6 __ : __

EINA DE TEMPS DE LA SESSIÓ   SESIÓ: Ass. Setmanal   DATA: 20/10/25

En aquesta eina podràs comptabilitzar el temps de cada part de la sessió. Abans de començar fes una previsió del temps que voldrieu destinar a cadascuna i, un cop acabada cada part, anota el temps que us heu passat o que heu "guanyat". En l'exemple veureu una manera d'anotar-ho per colors, però podeu fer-ho com us sigui més còmode per anar sumant i restant el temps i tenir un recompte aproximat del ritme de la sessió.

Part de la sessió: Calendari

Temps previst:

Temps real destinat:

Temps acumulat o a retallar:

Part de la sessió: Interna

Temps previst:

Temps real destinat:

Temps acumulat o a retallar:

Part de la sessió: Comissions

Temps previst:

Temps real destinat:

Temps acumulat o a retallar:

Part de la sessió: Activitats

Temps previst:

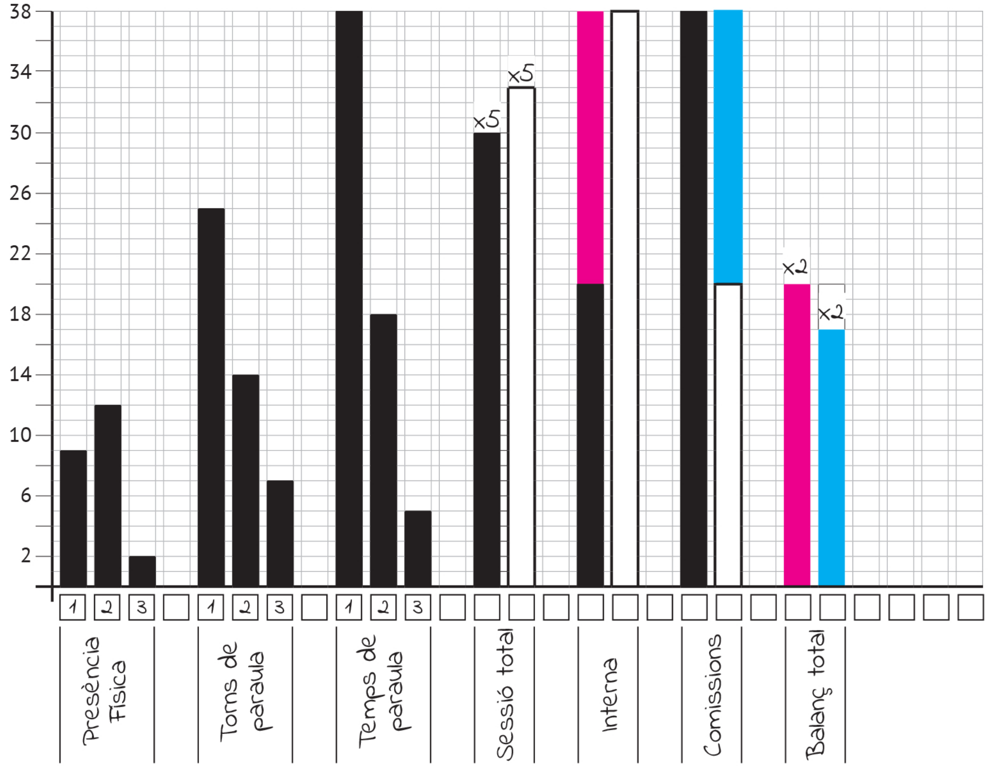
Temps real destinat:

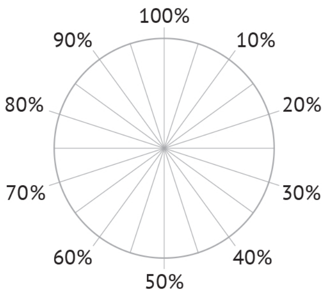
Temps acumulat o a retallar:

VALORACIÓ   ROL: Elefant   SESIÓ: Ass. Setmanal   DATA: 20/10/25

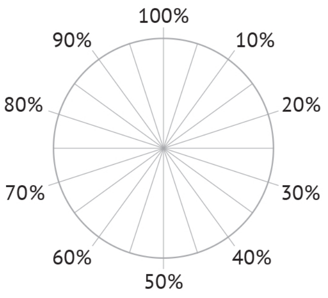
1 Homes Cis   3 Dissidències   Temps previst   Temps a retallar

2 Dones Cis   Temps real   Temps acumulat

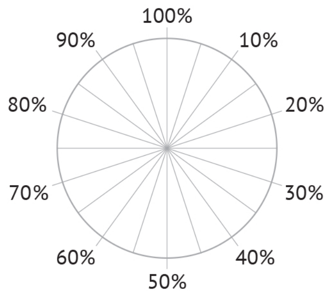




Homes Cis



Dones Cis

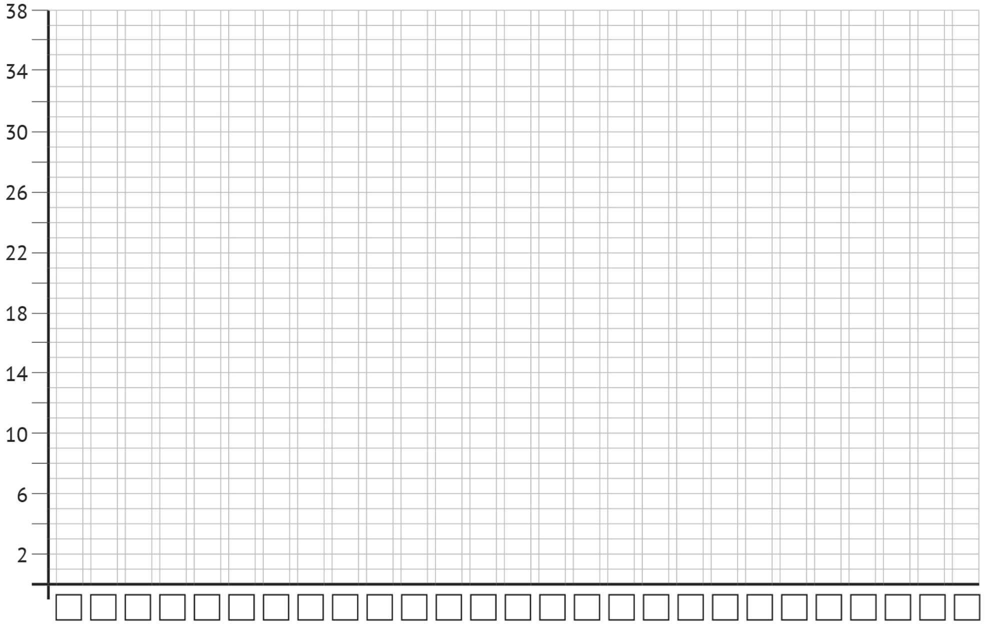


Dissidències

VALORACIÓ **ROL:** ________ **SESIÓ:** ________ **DATA:** ________

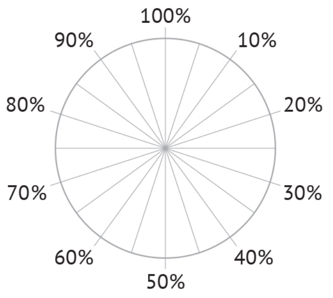
☐ ________ ☐ ________ ☐ ________ ☐ ________

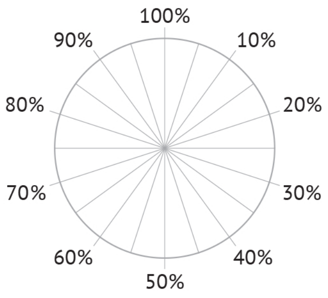
☐ ________ ☐ ________ ☐ ________ ☐ ________

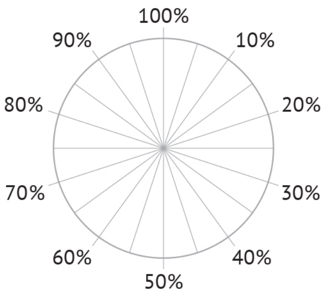


☐ ________ ☐ ________ ☐ ________ ☐ ________

☐ ________ ☐ ________ ☐ ________ ☐ ________







Part de la sessió: Descans

Temps previst: 5 10 15 20 25 30 35 40 45

Temps real destinat: 5 10 15 20 25 30 35 40 45

Temps acumulat o a retallar: 5 10 15 20 25 30 35 40 45

Part de la sessió: Projectes actius

Temps previst: 5 10 15 20 25 30 35 40 45

Temps real destinat: 5 10 15 20 25 30 35 40 45

Temps acumulat o a retallar: 5 10 15 20 25 30 35 40 45

Part de la sessió: Projectes possibles

Temps previst: 5 10 15 20 25 30 35 40 45

Temps real destinat: 5 10 15 20 25 30 35 40 45

Temps acumulat o a retallar: 5 10 15 20 25 30 35 40 45

Part de la sessió: ________

Temps previst: 5 10 15 20 25 30 35 40 45

Temps real destinat: 5 10 15 20 25 30 35 40 45

Temps acumulat o a retallar: 5 10 15 20 25 30 35 40 45

TEMPS TOTAL PREVIST:

5' 30' 60' 90' 120' 150' 180' 210' 225'

TEMPS TOTAL REAL:

5' 30' 60' 90' 120' 150' 180' 210' 225'